

健康のための

ワンポイントアドバイス



医療者に質問をするということ

今年の健康診断の結果はいかがでしたか？私は去年よりも悪く、偉そうに「運動しましょう！」と言える立場ではありません…。ということで、今回は私自身の話に少しお付き合いください。

私の次女は妊娠26週の時に、体重800g程度で生まれました。その後、原因不明の肝臓障害のために1年間を集中治療室で過ごしました。

出産直前、不安に包まれていた私たちに、看護師は800gの赤ちゃんの人形を持ってきて抱かせてくれました。意外にズッシリしていて、少し不安が和らいだのを鮮明に覚えています。娘が生まれてきてからも、常に闘病する娘と私たち家族に寄り添ってくれました。

医療者が患者や家族にかける言葉や態度がいかに大切か。一挙手一投足で患者や家族を安心させたり、元気づけたり、不安にさせたりすることを思い知りました。私も医療専門職として現場で働いてきましたが、正直全く理解していなかったことに気が付きました。

しかし、闘病する上で、もう一つ大切なことがありました。ある日、医療スタッフから「〇〇(娘)ちゃんのご家族はいらぬ医師に質問しているから、医師もいろいろ情報を提供している」という話を聞きました。ゾッとしました。質問していなかったら、提供される情報が少なくなり、結果が違うものになっていたのでは。

でも、よく考えれば当然です。私も患者さんからの質問で気が付くことが多いのですから。自分の病気であれば、それほど質問していなかったかもしれません。娘の病気であったので、少しでも気になったことは全部聞きました。そして当然ですが、誰よりも自分たちが娘の様子を見ていました。

病気や障害のことをよく理解しているのは医療者ですが、患者のことをよく見て一番気付くことができるのは、本人や家族です。気付いたことや気になることを医療者に伝えることは、自分や家族の健康を守ることとなります。また、医療専門職からの説明は、難しいと感じることもあると思います。その時も臆せず分かるまで聞いてみると、納得のいく治療につながると思います。患者も家族も医療者も、健康を守りたいという同じ目標に向かっていきます。

小さく産まれた娘ですが、医療と娘の頑張りのおかげで今は元気に保育園に通っています。

(愛知医療学院短期大学 准教授 臼井晴信(理学療法士))

しょっかいさんおすすめ!

健康レシピ



土田かぼちゃのスープ

- 【材料2人分】**
- 水……………350cc
 - 土田かぼちゃ …… 200g
 - コンソメスープの素 ……小さじ1/3
 - オリーブ油 ……大さじ1/3
 - ベーコン…………… 15g
 - チーズ(サイコロ状に切る) ……20g
 - 玉ねぎ(みじん切り) …… 1/3個

【作り方】

- 1 土田かぼちゃを半分に切って、種、わた、皮を取り除き、細かく切る。
- 2 鍋にオリーブ油を入れ、①とベーコン、玉ねぎを入れ、10分炒める。
- 3 材料がしんなりしてきたら、水を入れ、さらに加熱する。
- 4 かぼちゃが柔らかくなったら、火を止め、ブレンダーで混ぜる。
※ブレンダーがない場合は、ポテトマッシャーやフォークでつぶす。
- 5 コンソメスープの素、チーズを入れ、ひと煮立ちさせる。

献立名(1人分)	エネルギー	たんぱく質	塩分
土田かぼちゃのスープ	123kcal	5.6g	0.5g

◆管理栄養士のコメント◆ (レシピ提供：市食生活改善推進協議会)

前回に続き、新川小学校の児童が考案した土田かぼちゃを使ったレシピをご紹介します。今回のレシピでは、玉ねぎやベーコンを使っていますが、土田かぼちゃ本来の味を楽しみたい場合は、かぼちゃと同量の牛乳、コンソメスープの素を使い、シンプルに仕上げましょう。

日ごろ土田かぼちゃの生産や加工に携わっている方に調理のポイントを聞きました。

- 1 土田かぼちゃを加熱した後は、裏ごしを行うと食感がよくなります。手間のかかる作業のため、誰かと一緒に楽しく作業しましょう。
- 2 裏ごししたペーストは150g程度に小分けし、冷凍保存しておきましょう。スープやお菓子などに活用しやすくなります。土田かぼちゃは、アグリマルシェはるひ、清洲ふるさとのやかた、飴茶庵で販売しています。

広告

「セレモ友の会」
会員募集集中

入会金のみ、月々の掛金・年会費一切不要

セレモニー鳳凰殿 0120-09-8128
お問合せ・ご相談 24時間年中無休 ☎052-409-4430 清須市一場福島1244-1

清須市・あま市の セレモニー美和 セレモニー朱雀殿
ご葬儀はお任せ下さい。 あま市花正七反地 40-1 あま市七宝町川部出屋敷73

広告

割れてなければOK!

食器

1kg **20円**
梱包は不要です

壊れてもOK!

廃家電

1kg **10円**
※冷蔵庫・洗濯機は買取不可です。

清須市 北名古屋市 あま市周辺の皆さま

不要品買取いたします

出張買取は500円でお伺い可能です!

お持ち込みください!!

資源の買取

資源市場

営業時間 9:00~17:00 火曜定休
愛知県清須市春日中沼93-2
TEL:052-938-7589

■ファミリマート 春日下之郷店
■うま屋らーめん 春日店
■コーナン 清須東店

LINE公式アカウント @shigen530

古物商許可番号 第542652101100号